

ప్రకృతి గ్రంథమాల.

# సంవాహన చికిత్స

( అవయవమర్దనావిధానముల తెల్పును )

గ్రంథకర్త :

డాక్టర్ దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు,

బి.ఎ., ఎమ్.డి.



ప్రకాశకులు :

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు,

బెజవాడ.

1936

శెల

0-6-0

ప్రకృతిపత్రికా-చందాదారులకు

0-4-0

సంవత్సరచందా  
రూ 3-0-0

# ప్రకృతి

మాదిరిసంచిక  
రూ 0-4-0

స్వాభావిక ఆరోగ్య సచిత్ర వైద్య మాసపత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలోనుండు తక్కినజీవులవలె నెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యేయే ఆరోగ్యసూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొంద వలెనో బోధించును. వ్యాధివచ్చిన తరువాత మందు శస్త్రము లకుకూడ లొంగని దైహిక, మానసిక వ్యాధులను, స్వభావ సిద్ధములగు మట్టి, ఆహారము, నీరు, గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస, విద్యుత్కాంతశక్తి మొదలగు వాని సాహాయ్యమున చికిత్సల చేయువిధమును, అటుల వ్యాధి కుదిరినవారి చరిత్రలను, నిర్విచార (బుష్) జీవనమును వివరిం చును. ప్రస్తుత మానవులు నాగరకత అనుకొని అజ్ఞానవశ మున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగా ఖండించును. చందాదారులకు ప్రకృతివైద్యపు స్తకము లన్నియును తగ్గింపు ధరలకు ఈయబడును.

ప్రకృతి చం  
దాదారులకు  
రూ 2-8-0

## టోటివైద్యము

ఇతరులకు  
రూ 5-0-0

ఇందులో కూనేగారి “అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ వైఖరీ విద్య, రోగారోగ్య వివేకము, శిశుపోషణము” అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములన్నియు గలవు. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు 34 అధ్యాయములు, 5 అను బంధములు-వెరసి 400 పుటలు గలవు. చక్కనిబైండు. కొత్తకూర్పు. అనేకనవీనవిషయము లిందు చేర్చబడినవి.

ప్రకృతి చికిత్సాపరికరములు దొరకును.

పుటలు 1 - 2.

# సంవాహన చికిత్స.

(~~Massotherapy~~ — అవయవ మర్దన చికిత్స.)

గ్రంథకర్త:

దుష్వారి రామకృష్ణరావు, బి. ఏ.,

(జంబీర చికిత్సా గ్రంథకర్తలు.)

ప్రకృతి పత్రకకు చందా రు. 3-0-0 లు.

చందాదారులకు మా గ్రంథములు తగ్గింపు ధరల కీయబడును.

గ్రంథముల జాబితా ఉచితము.

రు 1-0-0 కు తక్కువ వెలగల గ్రంథములు వి.పి. గా పంపబడవు.

ఈ గ్రంథము 0-7-0 (0-6-0) పోస్టుబిళ్ల పంపిన పంపబడును.

—మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకాశకులు :

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

1933.

సర్వస్వామ్య

సంకలితము.

వెల

ఇతరులకు 0-6-0.

ప్రకృతి చందాదారులకు 0-5-0.

## ఒక మనవి.

ప్రకృత్యనుసారి జీవనమే యథార్థమగు ప్రకృతి చికిత్స. ఇక్కాలమున ప్రచారమున నున్న వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానము లన్నియు నౌపచారికములును, గౌణము లును, నముఖ్యములును, కృత్రిమములును, నస్వాభావికము లున్నై యున్నవి. ప్రకృతి జీవనమొక్కటియే సహజసా త్వికము నగు ముఖ్యచికిత్స. ఒక్కతూరిగ ప్రకృతి జీవన మవలంబింప జాలనివారల కీకృత్రిమచికిత్స లన్నియు కొంత కాలమువర కవసరములై యున్నవి. వీనిలో నీసంవాహన చికిత్స మిగుల సులభలభ్య మైనదియు, సుఖద మైనదియు, చౌకయైనదియే గాక వివిధరోగనివారకమునై యున్నది. ఏతద్గ్రంథకర్త లిదివరకు జంబీరచికిత్స యను చిన్నపుస్తక మును రచియించి పత్రికాధిపతుల మన్ననల గాంచియుండిరి. మరల జనసామాన్యమునకు సుగమముగ దేలియునట్లు నీగ్రంథమును వ్రాసి యాంధ్రలోకమున కొనగి మహోప కారమొనర్చిరి. ఇట్టి గ్రంథముల నింక నెన్నిటితో రచియిం చునటుల పరమేశ్వరుడు శ్రీ రావుగారికి నాయురారోగ్యసా మర్థ్యాదుల నొసంగుగాక యని ప్రార్థించుచున్నాము.

—ప్రకాశకులు

## ప్రీతి క.

నేర్పుగాను, తీన్నగాను ఒడలు పట్టడము తెలిసిన పనివాండ్లు బహు అరుదు. అందుచే సంవాహన చికిత్స (Massage) బహు కొలది చికిత్సాలయములలో, ధనికులకు—అందు ముఖ్యముగా కొలది పట్టణవాసులకు మాత్రమే లభ్యమగుచున్నది. అవయవమర్దనము వలన విశేషలాభము కలదు. ఈ చికిత్స వాడుకలోనికి వచ్చుటకును, వేలకొలది రోగపీడితులకు ఉపయుక్తమగుటకును (యీ మర్దన చక్కములు) కనిపెట్టబడినవి.

ఈ మర్దనచికిత్సలో మాకు అమితవిశ్వాసము కలదు. ఈ రోజులలో వైద్యపత్రికలలో నొక్కటి యైనను ఈ చికిత్సను గూర్చి వ్రాయనిది ఉండదు. శస్త్రమువలననే గాని ముక్తిలేదనుకొనిన రోగములు, అసాధ్యములైన రోగములు, పురాణవ్యాధులు ఈ అద్భుత చికిత్సవలన నయమగుచున్నవి. ఈ చికిత్సయు, తొట్టవైద్యము మొదలుగా గల ప్రకృతి వైద్యములు దినదినాభివృద్ధి గాంచుచున్నవి. ~~జాగ్రత్తగా~~ అనర్థదాయకమనియు, ప్రకృతి చికిత్సలు చాల లాభకారులనియు వేరుగ వ్రాయనక్కరలేదు. ఈ మర్దన చికిత్స ప్రకృతి వైద్యములలో నొకటి; తక్కిన చికిత్సలకు గూడనిది గొప్ప చేయూత.

### నీరసమునుండి బలము.

సంవాహనము శరీరము అంతటికీ మూలాధారము లనదగు కడుపు, ప్రిగులు—వీనిలోని విషపదార్థములను శోధిం



చును. నిరంతరము ఎట్టిచలనములు కలుగుటవలన మనశ్శరీరములకు స్వస్థత లభించుచున్నదో, అట్టిచలనములు మన శరీరములో వందలకువందలమైళ్లు పొడవునకు సరిపడు రక్తజాలకములయందు [Blood Capillaries] సూక్ష్మమైన రక్తనాళములును, స్వేదనాళములయందును (Sweat tubes), పచనేంద్రియములయందును (absorbents), ప్రవహించు ప్రాణాధార ద్రవములయందు, శరీరమందు. కండలయందు మేదోద్రవమునందును (Fat=కొవ్వు) ఈసంవాహనము (Massage) వలన గలుగును. ఈవిధానము శాస్త్రసమ్మతమైనది. దీనివలన ఔషధములకన్న ఎక్కువ పని జరుగును; ఇది ప్రతివారును సులభముగా నభ్యసింప వీలైనది.

~~నెలలకు నెలలు ఔషధములు మ్రింగి కొంచెమును~~  
ప్రయోజనము లేక, బాధలుపడుచు జీవించుటకన్న చచ్చుటే మేలనుకొను రోగులను, అట్టిరోగుల కేవిధముగను నాహార్యము చేయజాలక రోగికర్మ మని నిరాశ చేసికొని చూచుచునుండు బంధువులను, తల్లిదండ్రులను, అన్నదమ్ములను, బిడ్డలను ఎన్నిచోట్ల చూచి మనము విషాదపడుటలేదు? అట్టి సందర్భములలో రోగికకూడ నాడిని దృఢపరచి, రక్తప్రసారమును వృద్ధిచేసి అమితజవసత్వములం బ్రసాదించు అమృతగుటిక తమచేతులలోనే కలదని గ్రహింపగల్గినచో బాధపడుచున్న రోగికి, రోగియందలి అపేక్షచేత పాటుపడుచుండు పరివారమునకు ఎంత ఆనందపారవశ్యము కల్గునో ఊహింపుడు !

రోగమువలన వీడకళపడి కొనయూపిరితో నున్నవాని రక్తనాళములను స్వస్థుడగు నింకొక బలవంతుని రక్తనాళములతో కలిపి ప్రాణాధారరక్తమును రోగి కెక్కించుట (Transfusion of Blood) విందుము. అటుల చేయగనే రోగికి జ్వరతవ్యములు చేరి, గుండె దిట్టపడి, నాడిచురుకెక్కి, మొగము తేలు పడును. అట్టి పని యిపుడు చేయనక్కఱలేదు; ఈమర్షణ (Massage) చక్రములంబెట్టి వ్యయప్రయాస లక్కరలేకయే రోగుల కారోగ్యము కలిగింపవచ్చును; రోగి కేకాక సంవాహకునకు గూడ దీనివలన లాభము కలదు. కావలెననిన పైవారి సాహాయ్య మపేక్షింపక రోగి స్వతంత్రముగ కూడ నీచికిత్స చేసికొనవచ్చును.

కార్జమో, ప్రేగులో, నాడీమండలమో, కీళ్లొస్తేదో ఒక భాగము జబ్బుపడి, కాలికమై, ఆబాధయొక్కటి లేకున్న ప్రపంచ మంతటిని జయింపవచ్చు ననుకొనెడి వారనేకులు గలరు అట్టివారికి మర్షణచక్రములను కొంచెము సేపు కొన్నాల్గు తిప్పుచు వచ్చిన తక్కిన అవయవముల వలెనే, అవియు దృఢపడును. ఇట్టి అద్భుత విధాన మెట్టిదో కనుడు

—గ్రంథకర్త



# సంవాహన చికిత్స.

Massage is from Masso, I rub and means manipulation by the hands. Massotherapy means simply treatment by rubbing or Manipulation. మర్దనచికిత్స అనుమాట చాలపెద్దదిగను బ్రహ్మాండముగను కస్పట్టవచ్చును. సూక్ష్మముగ చెప్పుకొనవలెననిన హస్త చలనముచే శరీరావయవములను పిసికిన్ని, నొక్కిన్ని తను పదార్థములయందు చలనములను పుట్టించి రోగనివారణమును చేయుట యని అర్థము. ఈచికిత్సాక్రమము మన దేశమున ప్రాచీన కాలమునుండి యున్నను, అమెరికా దేశములో నిటీవలవాడు కల్లోనికి వచ్చినది. ఇప్పుడిది జగద్విదితమైనది. ఐరోపా దేశములో చిరకాలమునుండి తెలిసియున్నను, అచిరకాలము ననే యిది వ్యాప్తి చెందినది. ఈ చక్రిచికిత్సను జనసామాన్య మందరు వాడుకలోనికి తెచ్చుటకై యీవిషయములను తెలియజేయుటయే మా ఉద్దేశము.

## పాశ్చాత్య దేశములు.

పాశ్చాత్య దేశములలో నీచికిత్సకు ప్రాతిపదిక వేసినవారు డ్యూజార్డిన్ బోనెట్జ్ (Prof. Dujardin Beaunetz). వీరివిషయము ప్రకృతినుండి గ్రహించినట్లు క్రింది విధముగా చెప్పుచున్నారు. స్వాభావికముగ శరీరమం దెచ్చటపుండుపడినా నీరసముగనున్నా, చల్లగానున్నా, బాధగానున్నా అప్పుడే శమున రక్తప్రసారమునుకల్గించుటకై చేతితో రాచికొందుము.



కనుక రక్తమును సరిగ ప్రసరింపజేయుటకు ప్రకృతిమాత ఏర్పరచిన ఏర్పాటులలో నిది యొకటి. అందుచేతనే, ప్రిచీనులలోను, నాగరకతజెందని జాతులలోను ఈపద్ధతి పూర్వకాలమునందును ఉండెడిదని చెప్పుచున్నారు. ఈ అభ్యాసము ముఖ్యముగా ప్రాచ్యదేశములలో (Orientals) కలదు. గ్రీకులు, రోమనులు ఈచికిత్సను చాల వాడుచుండెడివారు. హిపోక్రిటస్ (Hippocrates) అను గ్రీకుదేశపు ప్రాచీనుడు ఈ చికిత్సావిషయము నొకదానిని వ్రాసియున్నాడు. ఒక రయితు భార్య పురాణజ్వరముతో బాధపడుచుండెడిది. ఎట్టివైద్యములకు అది లొంగలేదు. చివరకు కడుపులో ఎత్తుగా కదుము (tumour) కట్టెను. అందుచే ఆమె కపరిమితబాధ కలిగెను. తుదకు అచ్చటివారు చేతులకు చమురు రాచికొని తమ శక్తికొలది, ఆవాపుపై ని రాయుటయు, నొక్కుటయు ఆరంభించిరి. త్వరలోనే మలముతో ఆమెకు అమిత నెత్తురు ప్రవహించి చాల సులువు గన్నట్టి ఆరోగ్యము కలిగెను. ప్రేగులలో కలిగిన అవరోధము ఈ మర్దనచికిత్సవలన వీడిపోయి ఎట్లు ఆరోగ్యమును గాంచెనో చూడుడు!

ఈ చికిత్సను కొలదికాలము క్రిందట పాశ్చాత్యదేశములో బౌషధసేవకన్న మిన్నగా గ్రహించిరి. ఇది ఫ్రాన్సు జర్మనీ హాలెండుదేశములలో ఏకకాలమందే ప్రారంభమైనది. ఫ్రాన్సుదేశములో 1837 సం॥రం॥లో మార్టిన్ (Martin) అను ఆయన నడుమునొప్పికి, నడుము వంకరలకు చాల మంచిదని తాను నయముచేసిన రోగులను బట్టి నిరూ

పించెను. ఇట్లే బెణుకునొప్పి కూడ నయమగు నని కనిపెట్టెను. 1863 సం॥రంలో ఎస్ట్రాడి (Estrade) అను ఆయన సంవాహనము శరీరమునకు మంచి దనియు, ఇది యొకవిధమగు చికిత్సయనియు శాస్త్రపద్ధతిని నిరూపించెను. హాలండులో మెర్జర్ (Merger) అను నాతడు, ఆతని శిష్యులు, దీనిని చాలా ప్రాముఖ్యతకు తెచ్చిరి. ఇప్పటికి ఈ శాస్త్రములో నిపుణులు అచ్చట ఉండుటచే దేశదేశములనుండి ఆ చికిత్సకై రోగులు హాలెండు వెళ్ళుచుందురు. ఈ మెర్జరు ప్రప్రథమమున ఈ వ్యాయామకాండకు “మ్యాసేజ్జీ” అని పేరిడెను (Friction or better still Massage). దేనినే మనము సంవాహనమని మర్మణ మని చెప్పుదుము. క్రమేణ స్వీడన్, జర్మనీ, రష్యా దేశములలో నీచికిత్స వ్యాపించి తుద కిటీవల ఇంగ్లాండున ప్రవేశించినది.

1874 సం॥రం॥ లో నోర్ డాఫ్ (Nordhoff) అనువారు కాలిఫోర్నియా ప్రజలనుగూర్చి వ్రాయుచు యిట్లు చెప్పియున్నారు. ‘రాత్రి భోజనమునకు ఎచ్చట ఆగినను అచ్చట మంచి సంవాహకు లుందురు. వారిచే ఒళ్లుపట్టించు కొనుటవలన శ్రమతీరును. ఈచికిత్సానమయమున వస్త్రములు ఎంతలే కున్న అంతమంచిది; ఒళ్లు బాగాపట్టుట కవకాశము కలుగును. ఈపట్టు తెలిసిన బలిష్ఠుడొకడు తన మృదుమాంసలహస్తములతో శరస్సునుండి క్రమముగా శరీర మంతటిని ‘మాలీసు’ చేయుచూ పీకుచున్న ప్రతికండను ఓరిమితో తమాషాగా పట్టును. ఆలాగు ఒక్క అరగంట పట్టునరికి బడ

లిక అంతయు తీరి శరీరము మువ్వవలె నుండును. శ్రమ పూర్తిగా తీరుటచే మనస్సు, శరీరము ఖులాసాగా నుండును. గాఢముగ నిద్రపట్టి ఆరోగ్యముగ నుండును. ఈమర్దనచికిత్స శ్రమ నివారించుటయే కాక తలపోటునకు, నాడీబాధలకు, సడుమునొప్పికి, వాతపునొప్పులకు సయితము మంచిది. ధనికులకు వ్యాయామ మక్కరలేకయే వ్యాయామమువలె పని జేయును. ఆనందజనకముగ నుండును. పడిపోవుచున్న స్త్రుండెడితలనొప్పిని గూడ నివారించుట నే నెరుగుదును. బొజ్జ పెరిగిన స్థూలకాయులకు కూడ ఇది చికిత్స. తిన్నతిండి తీర్చుమగుట్లు క్షభాగ్యవంతులు, రాజులు, రాణీలు, ఇట్టి మాలీను చేయుటలో సమర్థతగల పనివాండ్రను తమకొలుపులో పెట్టుకొందురు. శరీర బాధలను, శ్రమలను తగ్గించుకొనుట కిదియొక విధానము. ఈచికిత్స ధాతువుల (Tissues) ఉద్దీపించి శరీరమును గట్టి పరచును. వేరొక చెఱుపు లేదుగాని మాలీనున కలవాటు పడినవారు సూలు రగుదురు కనుక బక్కవారిల కదియు మంచిదే.,

## వెయ్యిమైళ్ల గొట్టములు.

శరీరములోని మలములను బాహిరించుటకై చర్మము నందు మొత్తము ముప్పదిమైళ్లపొడవునకు సరిపడు స్వేదనాశములు గలవు. వీటి నంటి యీచర్మమునందే అనేకవందల మైళ్లకు సరిపడు చిన్నిచిన్ని రక్తనాళములును గలవు. వీటిని కేశనాళిక లందురు. ఈ సూక్ష్మమైన రక్తనాళములు ధాతువు

ఎవ్వరై నను, ఏ క్షణమున నైనను అవలీలగా, స్వేచ్ఛగా ఈ మర్షణ చక్రములను వాడుకొన వచ్చును.

దీని ఫలిత మేమి ? ఇట్టి అద్భుతగుణము ఏ మందు నందులేదు. శరీర మంతటను ఉద్దీపనము కల్గించి ప్రతినాశ మునకును సుఖ మిచ్చును. ఇదివరలోకన్న రక్తప్రసార మును వృద్ధిజేయును. పెక్కు రోగులు ఈచికిత్సలో మొదట సుఖము లేదందురు. కాని కొంచెము బాధగా నున్నను ఓర్పు కొని దానిని అలవాటు చేసుకొనినకొలది వారికి సుఖముగా నుండును. ఆకలిని వృద్ధి చేయును. మర్షణ చక్రములతో గాక చేతితో చికిత్సచేసిన చేతుల రాపిడి అట్లుండ మర్దన చేయు మనిషి కెట్లుండునని ఒక ప్రశ్న. అలవాటు లేనిచో బహు శ్రమ; సరిగా చేసిన ఎంతటి బలవంతు డైనను ముప్పది నిమిషముల కంటె హెచ్చుపని చేయజాలడు. ఈ కష్టము మర్షణ చక్రములలో లేదు. ఈ చక్రముల వలన చెండు లాభములు; ఈ చికిత్స పొందునారి ధాతువు లు దృఢపడి, అవి వారికి ఆరోగ్యమును ప్రసాదించును; మర్దన చేయువారి నరములకు పుష్టి నిచ్చి వారినిగూడ బాగు చేయును. ఈ విధముగ ఉభయత్ర లాభము కలదు. ప్రేమ సద్భావములతో ఎవరికైనను ప్రాతఃకాలముననే ఒక్క పది నిమిషములు మర్షణ చక్రములను ఉపయోగించినచో ఆ దిన మంతయు వారు చులకనగా ఉండి, తమ దినచర్యను అతి తేలికగాను ఆనందముగాను నిర్వర్తించుకొన గల్గుదురు.

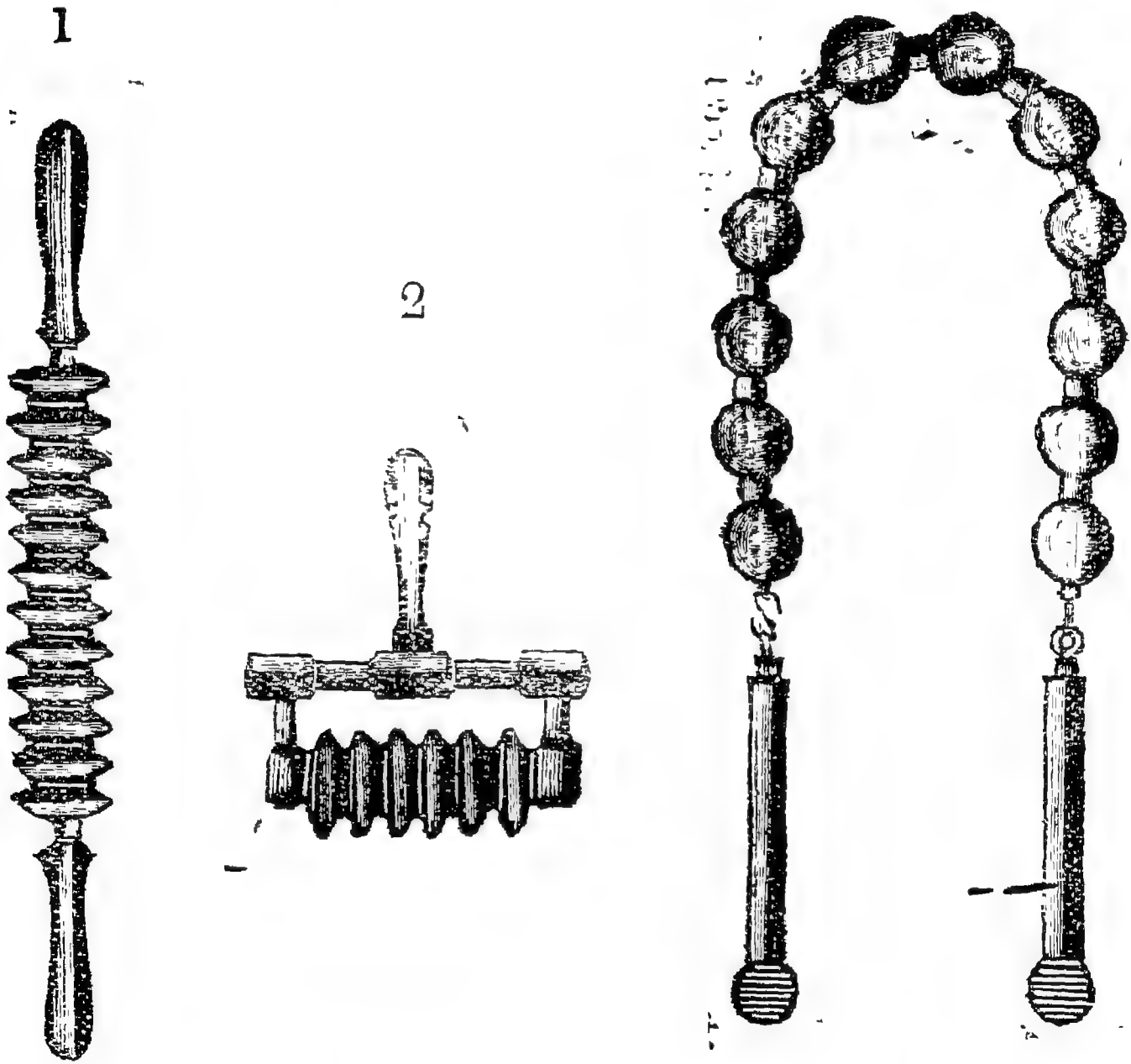
## మర్షణ చక్రములు .

స్వయంకృషియే అన్నిటికిని మేలు. ఇతరులపై ఆధార పడియుండుట అంతమంచిది కాదు. ధనాభావమును, అవయవ మర్దనము బాగుగా తెలిసినవారు సక్యతుగా నుండుటయు, రోగికి సామాన్యముగా చర్మము మృదువుగను సున్నితముగను ఉండుటయు, చేతిరాపిడి రోగికి బాధకరముగనుండుటయు, యీ చికిత్స జనసామాన్యమునకు సులభసాధ్యము గామియు కారణములుగా నీ మర్షణచక్రములు (Massage Rollers or Muscle Beaters) అను ఆరోగ్యచక్రములు తయారు చేయబడినవి.

ఈ చిన్న చక్రములు ఒకయిరునున తిరుగుచుండును. ఈ చక్రముల నడిమికొలత అంగుళమున్నర. ఈ చక్రముల చుట్టు బహుమృదువైన యోపనము (రబ్బరు) కలదు. ఈ రబ్బరువలయము చక్రముపై గట్టిగా అంటుకొనియుండును. ఈ రబ్బరు బహుమెత్తగనుండి చేతివేళ్లకు చివర ఉన్న మెత్తని-దిండ్రవంటి మాంసముతో సమానముగా నుండును. ఇట్టి చక్రములు వరుసగా రెండుమొదలు ఎనిమిదివరకును వాడుకొన వలసిన ప్రదేశమును బట్టి ఏర్పాటగును. ఈ 1,2 బొమ్మలలో చూపబడిన రీతిగా మర్షణ చక్రములు ఉన్నచో నీచికిత్సకు పనికివచ్చును.

కాని యీచక్రములు వరుసగా తిన్నగ ఉండి వంగక పోవుటచేతనున్న, స్వయంకృషిలో మూపురము, నడ్డిమొద

లుగాగల కొన్ని ప్రదేశములపై నీచక్రములు వాడుటకు  
వీలుగా ఉండదు గాన శరీరపటిమను కాపాడుచూ ఆరోగ్య  
మును వృద్ధిజేయుటకు మర్మణతావళము అను ఒక కొత్తపని  
ముట్టుగూడ (Massage Vibrator) తయారు చేయబడినది



పై 3 వ బొమ్మలోని రీతిగా తావళ ముండును. గట్టిబలమైన ఇత్తడి  
గొలుసుపై కొన్ని గుండ్లు ఉండును. వీటిమధ్య రబ్బరు మెత్త  
లుండును. ఉపయోగములో ఈ తావళమును చికిత్సాప్ర  
దేశముపై ముందునకు వెనుకకు రాయవలెను. ఈవిధముగా



చేసినపుడు చర్మమును దాని క్రిందనున్న కండలను అవి యొత్తును (Knead). ఆలాగు ఒత్తునపుడు పూసలమధ్యనున్న దిండ్రవలన స్పందనము కలుగును (Vibrating effect). తిరిగి యీ తావళము వెనుకకు పోవునప్పుడు బంతులు గొలుసుపై తిరుగుచు, మర్షణ చక్రములు చేయు పనినే చేయును. ఈ విషయములు ఏ యితర విధానమునందును కానము. ఒక చక్రమునకు మరియొక చక్రమునకు నడుమ ఎడముగలదు గాన వ్రేళ్లతోను, వ్రేళ్లమధ్యను పిసుకుచున్నట్లు ఈ వలయములు ధాతువులపై వ్యవహరించును. ఈ చక్రముల్లో మరొక్క లాభ మేమన చేతిరాపిడివలె వలయముల ఒత్తిడి అంత బాధగా ఉండదు. ఈ ఒరిపిడి లేకపోవుట చేతనే చక్రములతో నితరులు రోగికి మర్దనము చేసినను రోగికిని, మర్దనచేయువారికినిగూడ కష్టము కలుగదు. మరియు జెట్టీలు, శరీరమును పట్టునప్పుడు ఒకచో గట్టిగను మరొక్కచో తేలికగను పిసుకుదురు. కాని మర్షణ చక్రములు షికరీతిని నొక్కుచు యావత్తు రక్తనాళములనున్న, తనుపదార్థములనున్న, తప్పక సరాసరిగ పిసికియేతీరును. ఎంతనిపుణుడైనను మామూలుగా కొద్దిసేపు అనగా ఒక్క పావుగంట ఒళ్లుపట్టిన మాత్రాన అలసిపోవును. కాని కొత్తమనిషి అయినను మర్షణ చక్రముపై చేయిని మార్చుకొనుచు ఒకగంట కూడా పనిచేయకల్గును. ఈ చక్రములు చర్మముపైనను, బట్ట శరీరముపైన ఉన్నప్పుడునుగూడ ఉపయోగింప వచ్చును. ఇంతేగాక యీచక్రములను బాధ లేకుండా సుఖముగా కీళ్ల

మీద, మెడమీద, తలమీద, మొగమున - ఇంకా ఎచ్చట నైననుసరే, ఏస్థితిలోని ఎట్టివ్యాధికై నను సరే వాడుకొన వచ్చును. వీటిఫలితము అపారము.

ఈ చక్రములు నిర్భయముగా వాడనగును. దీనిని మూడువిధములుగా ఉపయోగించవలెను. (౧) రుద్దుట (Rubbing) (౨) మెల్లగా చక్రములను నొక్కుచు, దొర్లించుచు వ్రేళ్లతోవలెనే పిసుకుట (Kneading or rolling or pinching gently) (౩) వ్రేళ్ల చిగుళ్లదిండలతోటివలెనే చమురుట(Pounding softly or tapping with the ends of the fingers) ఈ అనయవ మర్దనాచికిత్స లన్నియు నీ మూడిటిమీద నాధారపడియున్నవి.

## వాడుక క్రమము.

ఏదో ఒకప్రదేశములో చక్రములను వాడవలెనన్న పైకి కిక్కిరించి వెనుకకు, ముందునకు చక్రములను తిరిప్పవలెను. కడుపుపై (అనగాపొట్ట, కార్జము, పేగులు మొదలగువాటిపై) మర్దన చక్రములు వాడవలె ననిన ముందుగా పైకి కిక్కిరించి రాచిన తర్వాత, కుడినుండి యెడమకు, యెడమనుండి కుడికి రాయవలెను. చివరను పురీషకోశమును \* (Colon) అనుసరిం తిరిప్పవలెను. ఈ విధముగనే ఏ ప్రదేశమున చక్రములను వాడినను అచ్చట రక్తప్రసారాదుల వాలును, వీలును అనుసరించి మర్దన చేయవలెను. వీటిని అశక్తిగ్ధగా వాడరాదు. మంచి ఉత్సాహముతోను, వీటివలన తప్పక ఆరోగ్యము

\* 27 వ పుట చూడుడు.

కలుగుచున్నదనే దృఢవిశ్వాసముతోను, ఈ చక్రములను వాడవలెను. చర్మమునకు రాపిడి తగులకుండా ధాతువులపై పని జరపవలెను. ఈచికిత్సా సమయమందు పలుచనివస్త్రములుండవచ్చును. మామూలుగా ఈ చక్రములను ఉదయమున నిద్రనుండి లేచినవెంటనే కాని రాత్రి పడుండుటకు పూర్వముగాని యింకా అగత్యమైన యితర కాలములందుగాని వీలువెంబడి వాడ నగును. కాని భోజనానంతర మొక గంటవరకు వాడరాదు.

## పురీషకోశ సంవాహనము.

ఈ మర్దన చికిత్సా విషయముల నింత ఎక్కువగా వ్రాయుట కొక్క ముఖ్యకారణము కలదు. తక్కిన విషయము ఎట్లున్నను ఈ పురీషకోశమును శుభ్రము చేసుకొనుటలో ఈ చికిత్సకులు వ్రాసిన విషయములు కడు ప్రశంసనీయములు. ఏ వ్యాధియు పురీషకోశము సరిగ్గా పనిచేయునంత కాలము రాజాలదు. పురీషకోశములో ముందుగా జబ్బుస్థితి అంకురించు నప్పుడే మనలో వ్యాధి ప్రవేశించును. న్యాయముగా వ్యాధిని పోగొట్టుకొనవలెనన్న మున్నుండు పురీషకోశమును శోధింపవలెను. ఎంత ఆరోగ్యవంతులుగా కనపడినను చాలామంది (ఇప్పటి కాలపు ప్రతిమానపుడని చెప్పవచ్చును.) యీ మలాశయ బాధకు లోలై యున్నారని చెప్పక తీరదు.

వీరికి ఏదో ఒక విధమైన ఉద్దీపనము లేకుండా వ్రేగులు సరిగా పనిచేయవు. దానికై వీ రెద్దియో ఒక ఆంత్యోద్దీపన

క్రియలకు లోనై అట్టి దురభ్యాసములకు బానిసల గుదురు. కాన అజీర్ణము, లేదా వట్టి మలబద్ధముగాని ఉన్నయెడల ఓర్పు, పట్టుదల కల్గిన వీరల కెల్లరకు తప్పక యీవిధానము గుణమిచ్చును.

పురీషకోశము పొత్తికడుపులో సువాటము ననుండును. (27వపుటలోబొమ్మ చూడుడు). ఇది కుడి వైపున గజ్జలవద్ద ప్రారంభమై పైకిమళ్ళి పక్క ఎముకల సమీపించి బొడ్డు పైని తిన్నగా అడ్డము తిరిగి ఎడమ పార్శ్వముగా క్రిందికి దిగి వత్తి (Bladder) కి వెనుక మలద్వారమగును.

“Starts in the right inguinal region (right groin) and works upward along the ascending colon, then along the transverse and downward along the descending colon.” ఈ పురీషకోశము నందలి మలమును బహిర్గతము చేయుటకు కొన్ని సులువులు గలవు. ఈ క్రిమములో పై చెప్పిన మూడు విధానములచేతను మర్షణము చేయవలెను.

సమస్తవ్యాధులకు ఈ చికిత్సావిధానములు ముఖ్యములు. శరీరమునకు, చేతులకు కొంతస్వేచ్ఛ ఉండును. కాన నీ చికిత్సాసమయమున నిలుచుండుట మంచిది. కాని కడుపునందలి కండలు గట్టివగుటవలన చక్రిములను అడ్డుకొనును. అందుచే నిచ్చుట ఈక్రింది విధమాన చేయవలెను. మూత్రవిసర్జనము చేసినచ్చి తలకు భుజములకు కొంచెము ఎత్తు పెట్టికొని, కాళ్లు పైకిముణుచుకొని పరుండవలెను.

(అ) ఇప్పుడు ఊపిరి బాగా తీయవలెను. వెంటనే వాయువు కుంభించకుండా నెమ్మదిగా మెల్లగా వదలవలెను. ఈవిధముగా చేయుచుకడుపును సడలింపవలెను. అప్పుడుమరణ చక్రములను పొట్టపై గట్టిగా ఎనిమిది అంగుళముల పైకి క్రిందికి పదిసార్లు రాయవలెను. తిరిగి ఊపిరి తీసికొని మెల్లగా వదలవలెను. ఈప్రదేశము మీదనే పదిసార్లు వెనుకకు ముందునకు అనగా ఒక ప్రక్కనుండి మరయొక ప్రక్కకు రుద్దవలెను. తిరిగి ఊపిరి తీసి విడువవలెను. దీనిఫలిత మేమన ప్రేగులను(Bowels) పనిచేయించు నాడీమండలము తిన్నగా పనిచేయును. (The Pneumogastric ganglion, the nerve centre which controls the action of the bowels మణి పూరకచక్రము.)

(క) అటుపిమ్మట పైవిధముగా వెలికిలగా పరుండి మామూలుగా ఊపిరితీసికొని మెల్ల మెల్లగా విడచి పొత్తి కడుపు కండలను సడలించవలెను. ఇప్పుడు మరణ చక్రములను రెండుచేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని పురీషకోశ ప్రారంభమున (అనగా పొత్తికడుపు నందు కుడికొననుండి) నొక్కుట ప్రారంభించునది. మెల్లగా నొక్కుచు విడు ఆరు అంగుళముల పైకి లాగునది. అటుపిమ్మట తేలికగా క్రిందకు రాయునది. ఈ విధముగా ఈ ప్రదేశమును ఆరు పర్యాయములు రాయవలెను. పైకినచ్చునప్పుడు గట్టిగాను, క్రిందికి చక్రములు పోవునప్పుడు తేలికగను ఒత్తివలెను. మలపూరితిమైన పురీషకోశమును కనిపెట్టట కష్టముండదు. ఈవిధముననే క్రమక్రమ

ముగా అనగా అంగుళమంగుళముగా చక్రములను తాయవలెను. బొడ్డుకు పైగా అడ్డముగా కూడ రాయవలెను. అనగా యిప్పుడు పురీషము బహిర్గతమయ్యే మార్గము ననుసరించి ఎడమప్రక్కకు రుద్దునప్పుడు గట్టిగా నొక్కుచూ, కుడిప్రక్కకు తేలికగా లాగుచు చక్రములను రాయవలెను. అటు పిమ్మట తిన్నగ ఎడమపార్శ్వములో క్రిందకు రాయవలెను. ఇచ్చట మలము బహిర్గతమగుటకు దిగునుగాన క్రిందకు పోవునప్పుడు చక్రములను నొక్కుచు పైకి తేల్చుచు రాయవలెను. చిట్టచిగురున మలద్వార మున్నది. ఇచ్చట పురీషకోశభాగము (Sigmoid flexure) కొంకివలె వంగితదితరభాగములకంటె బాగుగా లోపల గనున్నది. ఈ స్థానమున మలము చాలా ఆముడుతలలో నిలువయగును. కాన ఇచ్చట రెట్టింపుగా అనగా 12 పర్యాయములు బాగుగా నొక్కుతూ మర్దనచేయవలెను. ఒక్కపర్యాయము ఈ కొంకివద్ద నొక్కులు నొక్కుటకు 4 సెకండ్లు పట్టును. అనగా నిమిషమునకు 15 పర్యాయములు మాత్రమే యిచ్చట నొక్కవలెను. ఇదంతయు పూర్తిఅయిన పిమ్మట కొంచెము సేదదీర్చుకొనుట మంచిది.

(గ) మర్దన చక్రముల కున్నంత సులువు చేతులకు లేకున్నను, పురీషకోశమున మధ్యమధ్య చేతులతో గూడ నొక్కవలెను. ప్రథమమున బొడ్డుచుట్టూ వ్రేళ్ళచివళ్ళతో మెల్లగా చరచుచూ మృదువుగను, చురుకుగను పని చేయవలెను. సామాన్యముగ ఈరోగులకు ఈ ప్రదేశమునంటిన నొప్పిగను సున్నితముగను ఉండును. గాన ఇచ్చట ఆరంభమున



చికిత్సలో ఎక్కువ ఒత్తిడిచేసి బాధపెట్టరాదు. పై విధముగా నీచోట ఒక నిమిషము చరచి, కుడిపార్శ్వమున ప్రారంభించి పొత్తికడుపు అంతటను చరచుచు చివరకు ఎడమప్రక్కగా ఈ పని ముగింపవలెను. ఈచలనమును రోగికి సన్నని గుడ్డయుంచియు చేయవచ్చును.

(చ) అటుపిమ్మట అరచేతులలో కొద్దిగా వేడిచమురు గాని, తెల్ల వానలెనుగాని రాచికొని మొదలు మెల్లగను తర్వాత క్రమేణ చురుకుగాను ఒక్క ఐదు నిమిషములు పొత్తికడుపుచర్మముపై నను, పొట్టపై నను నొక్కుచు రాయవలెను. పిమ్మట రెండుచేతులయొక్క వేళ్ళ చిగుళ్ళతోనున్న కొద్ది సత్తువతో నొక్కవలెను. చేతులను వాడునప్పుడు ఈ కోశముపై, నొక చేత నొక్కుచునే, దానిప్రక్కననే రెండవ చేయివేసి నొక్కిపెట్టుచు పట్టు నెప్పుడు విడువక కుడినుండి ఎడమకు అనగా మలద్వారమువరకు మలమును త్రోసుకరావలెను. ఇట్లు కొద్దికొద్దిగా చేతులను జరుపుచు పురీషకోశమంతటను మర్షణచక్రములతోవలెనే రుద్దవలెను. ఈపని యిరువది సార్లు చేయవలెను. మొదటలో జాగ్రతగ, తేలికగ ఉండవలెను. క్రమేణ చర్మము బలపడినకొలది ఎక్కువ ఒత్తిడిసి, చలనమును, చురుకును చేయవచ్చును.

గమనింపుడు:— ఈపై విధానమువలన కొన్ని సమయముల మలద్వారము చేరకుండగనే యీమలినము మధ్యగనే ఒక్కచోట గుట్టగ చేరును. అది గడ్డగట్టి నిరోధములకు కారణమగును. అందుచేత ముందుగా మలద్వారము వద్ద

నున్న మలమును విడగొట్టుచు పై విధమున పైకిమెల్లగా నొక్కుకొని వచ్చుట సమంజసము. పైకారణముచేత చికిత్సను 'క' వలె వంపుగా నున్నదని చెప్పియున్న మలద్వారమున ప్రారంభించి ఎప్పుడు మలమును ఆసనమువై పునకు త్రోసివై చుచు మలాశయకోశ మంతటను నొక్కుట మంచిది. ఇట్లు చేయుటవలన పురీషకోశముయొక్క బలమునకు ఉద్దిపనము కల్గించుటయు, పురీషమును క్రిందకు త్రోసివేయుటయు నగును. ఇదియే దీనిలభి.

మరిన్ని యీ పైవిషయముల బట్టిచూడ మలముగాని, రక్తముగాని, దుష్టపదార్థముగాని వాటిగమ్యస్థానము ఎట్లుండునో ఆ దిశలకే, ఆవైపునకే చక్రములను నొక్కవలెనని తేలుచున్నది.

(ట) ఈపొత్తికడుపును తోమినపిమ్మట ఒక్కక్షణము ఊరకొనవలెను. పిమ్మట చేతులకు కొద్దిగా చమురును పూసుకొని చర్మము కొంచెము వేడిఎక్కి, ఎర్రపడునరకు చేతులు తోముకొనవలెను. అట్లే అరచేతులు రుద్దుకొనవలెను. అరచేతిని గట్టిగా పిసికినపిమ్మట నరములు సాగుటకై వ్రేళ్లు లాగవలెను. పైవిధానమున అన్ని పార్శ్వములను అనగా కాళ్ళు తొడలు, పాదములు మర్దనచేయవలెను. పిమ్మట రోగి బోర్లగిలవలెను. అప్పుడు వీపుపై నొక్కుచు మర్దింపవలెను. చిట్టచివర చెవులు ముడిచి రాయవలెను. ఇప్పుడు శరీర మంతటికిని మర్దన చికిత్స పూర్తిఅగును.

## ఈ చికిత్సా ఫలితము

(1) ఊపిరితిత్తులకు, పొత్తికడుపునకు సంబంధము కల్గిన కేశనాళికలకు ఉద్దీపనము కల్గించి తద్వారా నాళికలకు స్వాభావికమైన (మూసుకొని విప్పకొనే) చలనములను పెంపొందించుట. (Stimulation of the Pneumogastric ganglion (Solar Plexus) thereby accelerating the Peristaltic movements.)

(2) కాలేయమును జేరు జీర్ణాశయసిరవద్దనుండు ఉబ్బరము (Portal Congestion) తగ్గించును. ఇది సాధారణముగా మలబద్ధము కలవారికి ఉండును.

(3) పురీషకోశము ముడుతలలో చిరకాలమునుండి పిష్టముగట్టి అంటుకుపోయిన మలమును విడగొట్టును.

(4) పొత్తికడుపు కండలను బలపరచి సామాన్యముగా పొట్టపేగులు తదితర అవయవములు తరచు లోనగుచుండెడి ఆంత్రోడ్యంగపాతమును ఉపశమింప చేయును. (Relief of the Prolapses of the stomach, intestines and the organs.)

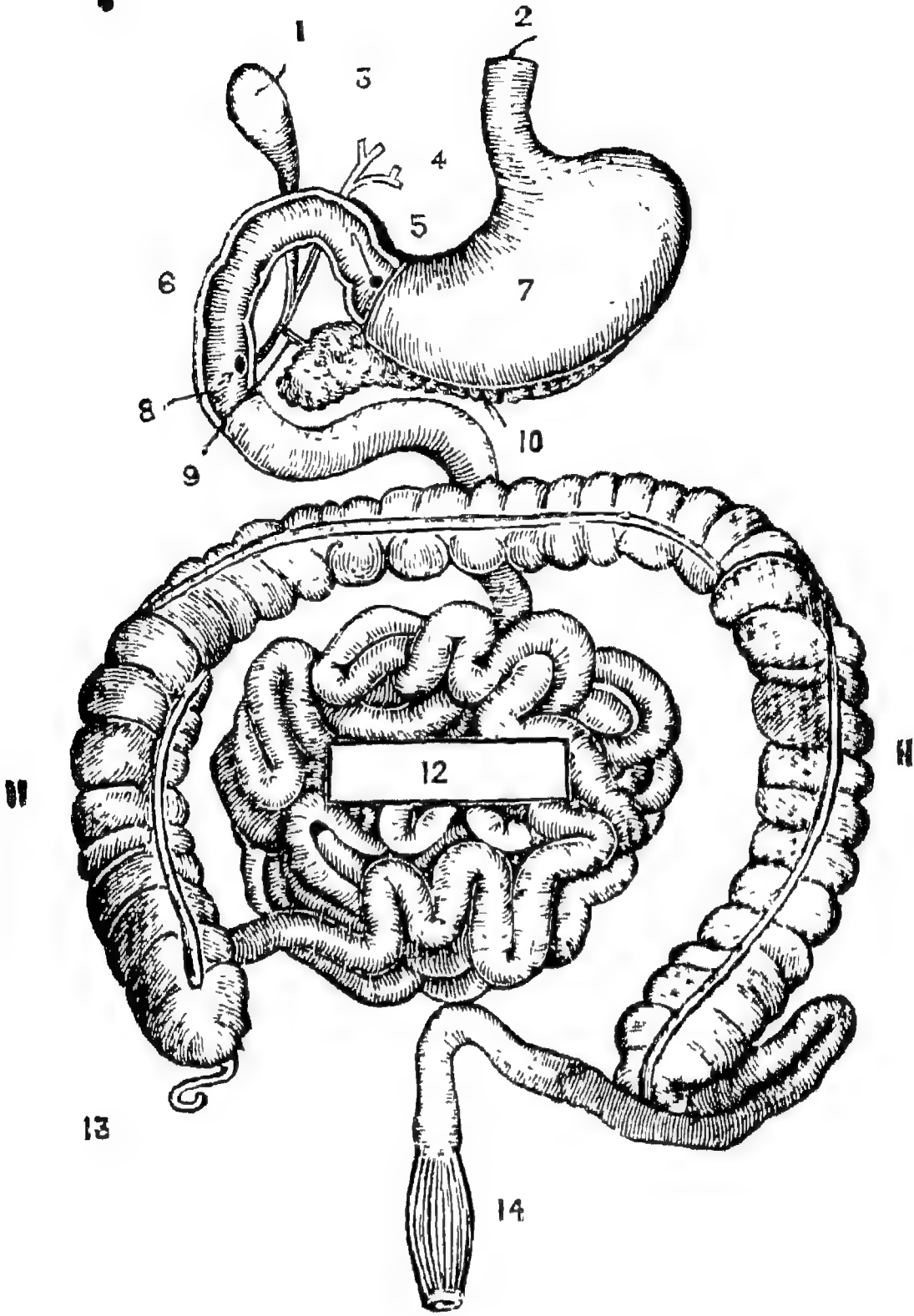
(5) మలమును మామూలుగా బహిర్గతము చేయుటలో సాహాయ్యపడును.

(6) ఈ పను లన్నింటిని సరిగా నిర్వర్తించుటకున్నా, చర్మమునకు రాపిడిని కలిగించకయే, లోపలనున్న ధాతువులపైని సరి సమానముగా పనిచేయుటకున్నా ఈ మర్షణచక్రములు మంచివి.

## మలబద్ధము - CONSTIPATION.

ఈ వ్యాధి సర్వరోగములకు మూలకారణము. సర్వ సామాన్యముగా అందరు చూచుకొనునది ఏమన ఎంత ఆహారమును తినుచున్నామని. అడుగవలసినది అదికాదు. తిన్నది యెంత శుభ్రమైన రక్తముగా మారి శరీరమునకు పుష్టిని కలిగించు చున్నదనియే. అక్కరలేనిది, జీర్ణము చేసుకొనలేనిది తిని వృథా వంటకములను తయారు చేసుకొనుటలో కాల హరణము చేయుచున్నాము. ఆకలి రుచి ఎరుగదన్నమాట పీరికి స్ఫురింపదు కాబోలు.

ఈ వృథాబుచ్చు కాలములో కొద్దికాలము మాత్రము ముందుకు వాలియున్న పొట్టపై మర్దనచేసి రక్తప్రసారము వృద్ధిచేసి, తను పదార్థములలో ప్రాణశక్తిని వృద్ధి చేసినచో చాల బాగుండెడిది. ఆకలి కల్గినచో ఆహారముపై వెంటనే కోరిక జనించునుగదా ! ఇట్టి విషయములో అవయవమర్దన చికిత్స యెంత త్వరలో జరగమును వృద్ధి చేయునో ఒక్క పర్యాయము పరిశీలించిన చాల ఆశ్చర్యమగును. ఒక్క నెల రోజులు మాత్రము ఈ మర్దన చేయుచు, తేలిక అయిన ఆహారమును తినుచున్నచో నీ చికిత్సా విశేషము బాగుగ తెలియును. చికిత్స ప్రారంభించుటకు ముందు శరీరము తూచుకొని, నెలాఖరున తిరిగి తూచుకొనినచో తప్పక 5, 6 పౌనుల బరువు ఎక్కువ కనబడును. అప్పు డీ చికిత్స మంచిదే నని ఎల్లరు తప్పక గ్రహింతురు.



1 సీతాశయము (చేగుకట్టు) 2 జీర్ణాశయము (పిత్తాశయము) 3, 4 పైత్య  
వాహిక 5 అంత్రము (ముఖము) 6 సూక్ష్మంత్రము యొక్క మొదటిభాగము  
7 జీర్ణాశయము 8 మధువాహిక 9 పృథ్వీకములు 10 స్పృహము 11, 12  
సూక్ష్మంత్రము (పెద్ద పేగు) 12 సూక్ష్మంత్రము (చిన్న పేగు) 13 క్రిమికపైద  
(క్రిమికపైద లంబిక) 14 పురీషనాళము.

మలబద్ధము, అజీర్ణము, పిత్తప్రకోపము మొదలుగా గల వ్యాధులలో ముఖ్యమైనదికి త్వరగా సరియైన, తత్వానుసారమగు ఆహారము, ఎనీమా అవసరము. కొందరు ఊహించునట్లు వస్త్రీ ఒక్కటియే చాలదు. ముగించగించిన పొట్టలోని నాళములను గట్టిబరచి శరీరమును “చలాకీగా” నుంచుటకు పొత్తికడుపునకు మర్దన మావశ్యము. అనేకులు దీనిగూర్చి వ్రాసియున్నారు. ఐనను నీచికిత్స ప్రారంభించనిచే ఎవరికిని దీనిసత్తువ తెలియదు. ఔషధసేవ సంవత్సరములకొలది చేసిన దానికన్న ఒక్కనెల మర్దన చక్రములతో పొత్తికడుపు నొక్కుకొనుటవలన కలిగిన ఫలితము ఎక్కువగును. కనుక మర్దనచక్రముల ప్రాశస్త్యము తప్పక తెలియును. గాఢమైన మలబద్ధములో వస్త్రీతప్పక అవసరము. మలబద్ధమున్నవారు తప్పక గ్రహించవలసినది కాలవిరేచనమైనదా లేదాయను విషయము. కాలమునకు విరేచనము కానిచో ఈ మలమంతయు ముడుతలలో నిమిడియుండును గనుక తినుకక, సుఖవిరేచనము గానిచో వెంటనే ఎనీమా వాడవలెను. తినుకుట ప్రమాదకరము.

ఈ రోగులు మామూలుగా ఉదయమున తప్పక సీమశేగు, నారింజ మొదలగు సండ్లను తినవలెను. భోజనములో పొట్టుతీయని పప్పులు, పాలు, కాయగూరలు తినవలెను.

### అజీర్ణము - DYSPEPSIA.

ఈవ్యాధికి మర్దనచక్రములు చక్రరక్షణమే. వేకువజమున లేవబోవుముందరగాని, లేచిన వెంటనేగాని ఒక గ్లాసు



వేడినీళ్ళు పుచ్చుకొనవలెను. వెంటనే మర్షణచక్రములు వాడవలెను. ఈచక్రములు పొట్టలోని నీళ్లను బాగుగా కదలించి ఆమాశయపార్శ్వములకు అంటుకొనిన ఆమమును, జీర్ణముగాక మందము పుట్టించు పదార్థమునుగూడ పురీషముతో బహిర్గతము చేయును. ఇది పొట్టను శుభ్రపరచుటయేగాక, ఆకలినిగూడ పుట్టించును. ఈ చికిత్స రాత్రియందు, తదితర కాలములందు చేయవచ్చును. ఈపద్ధతివలన మామూలుగా ఆహారము జీర్ణమగుటకు పట్టుకాలములో మూడవవంతు తక్కువకాలములోనే ఆహారము జీర్ణమగును. ఆరంభములో వారమునకు రెండు లేదా మూడు పర్యాయములు వస్త్రీ చేయనగును. ఇట్లు వాడుచుండగా మలమునకు తేలికరంగు రాగానే వారమునకు ఒక్కపర్యాయమే వస్త్రీచేయనగును. కాని మర్షణచికిత్స మాత్రము శరీర మంతటను, అందు ముఖ్యముగా పొట్టను, ఉదయము, రాత్రికూడ చేయవలెను. ఇట్లు చేసిన అద్భుతమైన గుణమిచ్చి, అజీర్ణము, మలబద్ధకము, కామెరలు మొదలుగాగల కష్ట సాధ్యములగు రోగ లక్షణముల నెన్నింటినైనను నివారించును.

## స్థూలదేహము - OBESITY.

కడుపుపైన, వెన్నుపైన పిరుదులపైన గల అధికస్థూల్యమును తీసివేయుటలో మర్షణ చక్రములు అద్భుతమైనవి. పైకి కిందికి, వెనుకకు ముందునకు మర్షణ చక్రములు రుద్దవలెను. పైకి రాయునప్పుడు బాగా నొక్కవలెను. పది

హేను నిమునముల చొప్పున రోజునకు మూడుసార్లుసార్లు ఈచికిత్సచేసిన ఒక్కనెలలోనే దీని అద్భుతగుణము చూడ గలరు.

ఈరుద్దుటలో కొంచెము తాలినప్పుడు అగ్నిసారధౌతి చేయుటమంచిది. (అనగా వీలై నంతవరకు నెన్నెముకకు తగులునట్లుగా పొట్టును గట్టిగా అక్కళించుచు, టపటప దానిని కొట్టుకొన నిచ్చుట.)

కడుపు ముందరకు వాలి, ముందర పొట్ట యిబ్బందిగా నున్నప్పుడు ప్రక్కలలోకిందకు పైకి రాముట మంచిది. దానివల్ల పట్టు తప్పి, సడలి కొవ్వుమలములతో గూడిన కండలు తిరిగి బిగిసి, పొట్టలోనికి బోయి, మలాశయ పార్శ్వములు గట్టిపడి తిన్నబడును. బొడ్డుకింది భాగమును వందసార్లు ఇరుప్రక్కల రుద్దవలెను. పిరుదులు, తొడలు రుద్దుటచే అవి సన్నగిలును. అందువల్ల శరీరమందంతటను ఆరోగ్యము కలుగును. గాన కండల కొవ్వుతగ్గించుట కిదియే తగుసాధనము. భుజములపై కొవ్వుపట్టిన కండలకుగూడ యిట్లే వాడనగును. ముఖ్యముగా ఒకచోటనే కదలక కూర్చుండి పనిచేయువారి జంఘలకు, పిరుదులకు, ఊరువులకు ఈచికిత్స వాడవలెను. ఈచక్రములను అనేక రీతులుగా రుద్దుచు ఎచ్చట భారము ఉండిన అచ్చట తగ్గించుకొనవలెను. దీనిలోని నూత్న మేమన ధాతువులను దృఢపరచుటయే.

## నాడీవ్యాధులు - (NEURALGIA)

సమస్త నాడీబాధలకు ఈ చికిత్స యుక్తమైనది. ప్రేక్షాద్విష్టతో చురుకుగా ప్రతిబాధగలనాడిపై న తట్టవలెను. మొదట తేలికగను, క్రమేణ కొంచెము కొంచెము శక్తినిన్ని ఉపయోగపరచవలెను. పిమ్మట వేడిచమురుతో మర్దనము చేసిన చాల సుఖముగ నుండును. బాధపడుచున్న వరములను కొద్దిగా సాగునట్లుగా లాగవలెను. ఇట్లు సాగించుటచేత నున్న, రక్తప్రసారమును వృద్ధిచేయుటచేతనున్న వ్యాధిని వారణమగును. ఎట్టి బాధనైనను దినమునకు మూడు నాల్గు సార్లు 10, లేక 15 నిమిషముల చొప్పున మర్దనము చేసినయ ముచేయవచ్చును.

ముఖమున కీవ్యాధి గల్గిన (Facial Neuralgia) అచ్చులు నీ మర్దన పై చెప్పబడిన విధానముగా వాడవలెను. తర్వాత తర్వాత దృఢముగా వాడినను మొదట బహుసున్నితముగా వాడవలెను.

ముందర ఎముకలనరములలో ( Intercostal ribs ) నీ వ్యాధి జనించిన యీ బాధితమైన ప్రదేశమున ముందుగా కనిపెట్టవలెను. దానికై నొప్పిగానున్న ప్రదేశముం దంతటను ప్రేలితో పరీక్షింపవలెను. అటు పిమ్మట నీమర్దన, ఆ బాధగానున్న ప్రదేశమున మొదట మెల్లగాను, రాను రాను దృఢముగాను చేయవలెను.

మెడమీద భుజములమీద ఈ బాధ కల్గినప్పుడు మూమూలు మర్దనతో బాటు ఇచ్చట పది నిమిషములు ప్రతిదినము మూడు నాలుగు పర్యాయములు ఎక్కువ మర్దన చేయవలెను. ఓర్చుకోగల కొలది ఒత్తిడిని హెచ్చించవలెను.

వెన్నెముకకు, కాళ్లకు (Sacral and Coccygeal neuralgia and Crural neuralgia) కలుగు నీ వ్యాధికి, ఆయా అవయవములకు మర్దనమే, చికిత్స. కాళ్ళయందలి ధాతువు ఇంకా యెక్కువగా ఈ ఒత్తిడి నోర్చుకొనగల్గును. కాన సమస్త నాడీవ్యాధులకు నీ చికిత్స అమోఘమైనది.

శరీరమునందలి నరములాగు ప్రదేశమునం దంతటను (Sciatica) అనగా తల, కంఠము, మొగము, రక్తనాళము లుండు వీపు పార్శ్వములు, తొడలు బాధితము లగునప్పుడు మర్దనచక్రములు వాడవలెను.

## శిరోవేదన - Nervous head-ache.

పార్శ్వపు (తల) నొప్పిలకు గూడ మర్దన చికిత్స అమృతాంజనము వంటిది. ఈ చికిత్స ఎట్టి తలనొప్పిలైనను శాంతింప జేయును.

## నడుమునొప్పి -- Lumbago

సున్నితమైన కండలు ఓర్చుకొన గల్గినంత గట్టిగా, ఈ బాధ పడుచున్న భాగముపై మర్దన చేయవలెను.

## ఆమవాతపు నొప్పులు - RHEUMATISM.

ఆమవాతపు నొప్పులకు మర్దన చక్రములు పెట్టినది చేరు. ఏలయన ఇట్టి చర్మమునకు రాపిడి లేకయే సమానమైన ఒత్తిడిని కలుగజేయును. మెడనరముల (Torticollis) బాధలనుగూడ నిది నివారించును. మొదట మెల్లగా రాయుచూ, మెల్లమెల్లగా ధాతువులను ఒత్తిడిచేయుచు దృఢపరచవలెను. సంధులలోని వాతములో (Articular Rheumatism) మర్దనము చేయుట సులభసాధ్యము గాదు. కాని బాధగల ప్రదేశమునకున్న, గుండెలకున్న మధ్యనున్న ప్రదేశమున రాయవలెను. ఈ రాయుటలో బాధగల పార్శ్వములనుండి గుండెలవైపు రాయుచు ఒత్తిడినిగూడా ఆవిధముగనే గుండెలవైపు గట్టిగ నొక్కుచు, వెనుకకు రాసినప్పుడు తేల్చుచు రాయవలెను. వీనివలన గుండెలకు పోయే రక్తప్రవాహము వృద్ధియగును; రక్తమును కూడుకొనదు. క్రమేణ కీళ్ళవద్ద జబ్బు తగ్గినకొలది ఒత్తిడిగా రాయవలెను.

## కీళ్ల నొప్పులు - STIFF JOINTS.

వీటికి వేడిచమురుమర్దనతో ప్రారంభించవలెను. అటుపిమ్మట బాగా చక్రములను నొక్కుచుండవలెను. ఈ మర్దనానంతరము బలహీనమై, నొప్పులుగల కీళ్ళను బలముగా నిటునటు కదపవలెను. ఈలాగుట మొదట బహుజాగ్రత్తగ చేయవలె. ఎందువల్లనన రోగి మూలుగును. నాకీ చికిత్స ఒడ్డు

బాబయ్యో అనును. క్రమేణ కీళ్ళలోని సహజమైన మర్దన  
తైలములు ఈమర్దనమువలన పుట్టును. అచిరకాలములోనే  
మంచముపై నున్న రోగి అందరకు ఆశ్చర్యముగా లేచి తిరుగును.  
ఇట్టి అద్భుతములకు కారణము రోగికి చికిత్సయందుగల నమ్మి  
కయు, మర్దనానైపుణ్యము.

### బెణుకులు - SPRAINS.

బెణుకులలో నీ చికిత్స రెండు పనులు చేయును.  
కీళ్ళవద్ద కూడుకొనిన దుష్టపదార్థ సంహతిని విప్పి కరిగించుచు  
అచ్చటి బీడుసుదనమును వాపును, బాధను పోగొట్టుటయు,  
కీలు బిగియకుండ కాపాడుటయును. ఈ బెణుకులపై సరియగు  
నత్తువను ప్రయోగించుటకు స్వయంకృషియే మేలు. ఈ  
విధముగనే మోకాళ్ళు, చీలమండలు, మణికట్టునకు వాడ  
నగును. ఎప్పుడూ తాను స్వంతముగా చికిత్స చేసుకొనుట  
మంచిది. ఏలయన తా నెంత ఓర్చుకొనగల్గినో తనకే  
బాగుగా తెలియును. ఎల్లప్పుడు శరీరములోని రక్తప్రవాహము  
వైపు చక్రములు మర్దించుటలో గట్టిగా రాయవలెను. ఈ  
దెబ్బలకు, బెణుకులకు దినమునకు మూడు నాల్గు పర్యాయ  
ములు పావుగంట పావుగంట చొప్పున చక్రములతో మర్దన  
చేసిన మంచిది. ఈ బాధలకు మర్దన చక్రములే శ్రేష్ఠములు.  
గాయములపై కట్లు విప్పనక్కరలేకయే యీ చక్రములను  
వాల్చిపై వాడవచ్చును.



## పొర్వశూల - PLEURODYNIA

ఎదురి ఎముకలవద్ద నీ ఆమవాతపునొప్పు లుండును. ఇచ్చటనూ మామూలు మర్దనమే పనిచేయును. భుజముల కండలపై బాధగానున్నప్పు డీ మర్దనమే గుణమిచ్చును. ఈ కండలయందలి ఆమవాతపు నొప్పు లన్నిటికి, బాధపడే ప్రదేశమున కంతకును, ఈ మర్దన తగులవలెను. మొదట భరించగల్గినంతగానే మర్దన చేయవలయును. కైలిసినంత వరకు ఆ ప్రదేశమున చేయు చికిత్స లన్నిటియందు, ఈ మర్దన చికిత్సయే శ్రేష్ఠతమ మైనది. తడవునకు పదినిమిషముల చొప్పున దినము మూడు మొదలు ఎనిమిది పర్యాయములు వాడిన త్వరలో రోగము నివారణ అగును.

## వక్షస్థిలము.

ఈ ప్రదేశములో తరచు హెచ్చుగా కొవ్వుచేరును. ఇచ్చటి స్తన గ్రంథులపై (Mummary Glands) క్రిందకు పైకి ఒక ప్రక్కనుంచి మరొక్క ప్రక్కకు, మర్దన చక్రములను వాడవలెను. ఇచ్చటి ధాతువులు బహు సున్నితముగా నుండును గాన విస్తారము గట్టిగా ఇచ్చట రుద్దరాదు.

## వాతరోగము - GOUT.

ఈ తరుణవ్యాధులలో కీలు ముట్టుకున్న మాత్రము ననే చాల బాధగానుండును. కాని ఇచ్చట మెల్లగా మర్దన వ్రారంభించినచో ముడుచుకున్న ధాతువులు విప్పారి, నీరును

లాగివేసి, రక్తప్రసారమును వృద్ధిచేసి రోగమును త్వరితముగా నిమగ్నంప జేయును.

## బిల్లలు కట్టుట - SWOLLEN GLANDS.

తొడలలోగాని, మెడలోగాని, ఎచ్చటనైన గ్రంధులు (Glands) వాచినప్పుడు మామూలు మర్దనమునే ఇటునటు, పైకి క్రిందికి చేయవలెను.

## మూ పు ర ము లు.

ఇది చాల అనాకారి అయినది. ఆహార నియమము వలనగాని ఏ విధమైన చికిత్సవలనగాని దీనిని నయముచేయ జాలము. కాని యీమర్దన చక్రములను అచ్చట దినము నకు పది నిమిషముల చొప్పున రెండు మూడు పర్యాయములు ప్రతిదినము రాచిన నయమగును.

## ఉబ్బు న ర ము లు.

వీటికిగూడ మర్దన చక్రములు వాడవలెను. కాని ఇప్పుడు ఈ చక్రములు బలముగ శరీరమువైపునకే అనగా పైకి మెల్లగను గట్టిగను లాగవలెను. ఎప్పుడును కాళ్లకు క్రిందినకు నొక్కి రాయరాదు. ఏలనన నీనరములనుండి చెడు రక్తము గుండెలవద్దకు తీసుకొనిపోబడును. ఈ విధముగా ఈ నీరసించి పని సరిగా చెయ్యలేని సిరలకు మర్దన సహాయ కారియగును.

## కుంతల వర్ధని -- FALLING OF HAIR.

తలకట్టు రాలి ఊడిపోవుచున్నప్పుడు ఈ చక్రములు వాడవచ్చును. అట్లు వాడినచో తలపుర్రైపై నుండేడి కేశ నాళికలు స్వభవడి గుణమిచ్చును.

## బలవర్ధని - TONIC.

ప్రాతఃకాలమున మర్దన చక్రములు తీసుకొని పైకిందికి, నడుమునని, తొడలు, కాళ్లుచేతులు, రొమ్ములు ఖరున పొత్తికడుపులపై మర్దన చేసికొనినచో రక్తనాళమున్నియు ఉద్దేకించి 'మాలీను' చేసి తయారుగానున్న పందెగుర్రమునకువలె నుండును. సోఫాలపై దొర్లువారికి ఈచిత్స్ నొప్పిని కల్గించకయే శరీరమునకు మంచిపోషణగానుండి ప్రాణశక్తిని వృద్ధిజేయును. ఇది తెలియకయే శరీరమునకు వ్యాయామము నిచ్చును.

## నమ్మికయే ముఖ్యము.

ఒకరోగి కృశించిన సరములు కలిగి, నడువజాలనని ఒకే అద్దెర్యము కల్గి మంచముమీదనే దీర్ఘకాలము సత్తువ లేక లేచి నడువజాలక పరుండెడిది. పెక్కువైద్యులు వారి వారి శక్తిసామర్థ్యములకొలది, గొప్పగొప్ప ఔషధముల నిచ్చియు, వ్యాధిని నివారణ చేయలేక పోయిరి. ఎన్నిమందులు వాడినను దమ్మిడిగుణమైన లేదు. ఈచికిత్సకుడు వెల్లి

రోగిని చూచి, అచ్చటనున్న మందులు పసికిరా వనియు, దూర దేశమునండి తెప్పించ వలెననియు చెప్పుచు, గొప్ప ఉత్సాహ మారోగికి కలిగించి, తప్పక వారము దినములలో తాను నడువగలుగు సని చెప్పెను. దూరమనే మాటయే ఆమెకు ఉద్రేకమును కల్పించెను.

వైద్యుడు అచ్చటనున్న మామూలుతైలమునే తెచ్చి ఆమెకుమార్తెలకిచ్చి ఆరోగి శరీరముపై మర్దన చేయు డనెను. వా రామేశరీరమును నొక్కుచు, పిసుకుచు మర్దనచేసిరి. క్రమేణ యీకుమార్తెలు మర్దనచేయుటలో ఆరితేరిరి. మర్దన చేసినకొలది, నిష్ప్రయోజనముగనండిన శరీరమునందలి ద్రవములు కదిలి చాలకాలమునండి పనిచేయని ఆకీళ్ళు స్వాధీన మగుటయు, రక్తప్రసారము అభివృద్ధి అగుటయు కన్పట్టినది. దినదినము ఆమెకు నమ్మకముతో బాటు ఉత్సాహము గూడ వృద్ధియై చివరకు అనుకున్నట్లుగా వారము అగుసరికి ఆమె ప్రపంచకమున కంతకు అద్భుతమగునట్లు నడునసాగెను. ఈ విషయమున కంతకును కారణము అవయవమర్దన చికిత్సయు, దానికంటె ఎక్కువగాపనిచేసినది విశ్వాసమును.

### కొ స మా ట .

వేదశాస్త్రాదు లెల్లను ఋషిప్రోక్తము లైనను, నిటీవల భారతభూమికి కల్గినదుస్థితివలన ప్రతివిద్యయు మనము మరచి పోతిమి. హఠయోగ ప్రక్రియలు, వ్యాయామ కాండములు, ఓషధుల సందర్భములు, శరీరమర్దనాతైలములు, అవయవ మర్దనావిధానములు మొదలుగాగల వన్నియు దేశీయ

ములే. కాని మనము వీటి నెల్లను మరచుటచే తిరిగి పాశ్చాత్యులవలన గ్రహించవలసి వచ్చినది. కటకటా !

అభ్యంగన సమయమందు, ఆయుష్కర్మ సమయమందు, నింకా అనేక వేళలందు రారాజు మొదలొక్కని కడు బీదవారివరకున్నా ఒళ్లు పట్టించుకొన అభ్యాసము మట్టుకు నేటివరకును నిలిచియే యున్నది. ఇంత కెక్కువగా నీశరీర మర్దనావిధానము దాని ప్రయోజనమును గూర్చి ప్రస్తుతమున మనకు తెలియదు. పూర్వమువలె పట్లు తెలిసిన, నిపుణులు ఇప్పుడు బహుసకృతు. కీ లెరిగి నరము పట్టెరిగి పట్టు పట్టినచో అనేకవ్యాధు లీచికిత్సవలననే నివారణకాగలవు. కాని యిప్పుడో అసమర్థులు ఒళ్లు పట్టుటచే అవయవములు సన్నగిలుటయు, ఉన్న బాధకన్న ఎక్కువబాధ కల్గుటయు తటస్థించుచున్నది. ఇంతేగాక ఒళ్లు పిసికించుకొనుట అభ్యాసమైనచో, నల్లమందువలె నీ అలవాటునకుగూడ బానిస లగుదురు. ఏది ఎట్లున్నను నీ చికిత్సయందు విశేషము కలదని నేను గ్రహించుటచే, దానిని కొలదిగా పాఠక మహాశయులకు తెలియజేయుటకై డబ్ల్యు. ఇ. ఫారెస్టు బి. ఎస్., ఎమ్. డి. (W. E. Forest B. S., M. D.) వ్రాసిన అవయవమర్దన చికిత్స (Manual of massotherapy) నుండి కొన్ని విషయములను ఇందు పొందుపరచినాడను. పాశ్చాత్య దేశములలో ప్రకృతవైద్యములలో నీ అవయవమర్దన చికిత్స (Massotherapy) వల్లనున్న, వెన్నెముకలలోని ఎగుడుదిగుడులు రోగోత్పత్తికి కారణము లనియు, వాటిని సరిజే

యుటవలన రోగము నివారణ మగుననియును చెప్పెడి క శే  
రుకాచికిత్స (Osteopathy) మొదలుగాగల చికిత్సలవల్లను  
ఎన్నియో వ్యాధులు నయమగుచున్నట్లు మనకు వినబడు  
చున్నది. ప్రకృతివైద్యశాఖలలో రోజులు గడచుచున్న  
కొలది నీ చికిత్సలు చాలా ప్రాముఖ్యములోనికి వచ్చు  
చున్నవి. ఈ అవయవ మర్దన చికిత్స మలబద్ధము, అజీర్ణము,  
పిత్తప్రకోపము, ఆమవాతపు, నొప్పులు, బెణుకులు, తల  
నొప్పులు, మొదలుగాగల వ్యాధుల నెన్నిటిని నివృత్తి  
చేయుచున్నది. ఈ వ్యాధులనున్న, మరి యింకయు  
నెన్నియో రోగములను అవయవ మర్దనచికిత్సవలన నయము  
చేసినట్లు పై గ్రంథకర్త వ్రాసిన పుస్తకము చిగురున గల  
అయాచితయోగ్యతాపత్రములు వెల్లడి చేయుచున్నవి.  
కాబట్టి యీ విషయముల గూర్చి పాశ్చాత్యులు చెప్పెడి  
సంగతులను, మన బుద్ధి సూక్ష్మతను బట్టి గ్రహించి వాటిని  
ఉపయోగములోనికి తెచ్చుకొనినచో అది మనకు ఆరోగ్య  
మునకు చాల తోడ్పడును.

## బీదల కొక్క సలహా.

ఈ వ్యాసమునందలి విషయములందు గల్గెడి వ్యా  
మోహముచే పాశ్చాత్యనాగరికతా మర్దనచక్రముల లేమిచే  
వ్యసనపడ నక్కరలేదు. అట్టి సౌకర్యముల నన్నింటిని ఇచ్చు  
టనే చేకూర్చుకొన గలమని నా అభిప్రాయము.

మా వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథములలో కొన్ని.

మొత్తము 65 గ్రంథములు.

### సూర్య కిరణ చికిత్స.

సునిశితవైద్యము      సూర్యకిరణచికిత్స      వర్ణచికిత్స  
ప్రాథమికభాగము      వర్ణవైద్యమంజరి      వర్ణవైద్యమంజరి 2వ భాగం.

### జల చికిత్స.

లక్షణజలచికిత్స      స్వాభావిక చికిత్స      ఉష్ణపానము  
నైషీయజలచికిత్స      నియమములు      రక్తప్రక్షాళనచికిత్స  
తొట్టిస్నాననియమములు      జష్టుచికిత్స      కూనేమహర్షి చరిత్రబోధ  
వేడినీటికొపు      తొట్టివైద్యము      రక్తశోధనచికిత్స

### ఇతర చికిత్సలు.

ఉపవాసచికిత్స      యోగచికిత్స      క్షీరచికిత్స  
ధ్యానచికిత్స      సంవాహనచికిత్స      జంబీరచికిత్స

### వ్యాధులకు చికిత్సలు.

1 క్షయ, 2 మలబద్ధకము, 3 శుక్లనప్తము, 4 ప్రాకృతచికిత్సార్ణవములు (7 భాగములు) (వీనిలో అన్ని వ్యాధులకు అన్నిరకముల చికిత్సలును తెలుపబడును.) 5 దీర్ఘరోగ చికిత్సాసారము.

### ఆహారము మీద పుస్తకములు.

1 నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి) 2 పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు 3 అపక్వశాకాహార అద్వైతసిద్ధాంతము 4 ఆహారము (2 భాగములు) 5 సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమము 6 ఆహారసమ్మేళనపుగోల.

ఇంకను ఆరోగ్యవిషయములమీదను వేదాంతముమీదను పుస్తకములుగలవు. పూర్తివివరములకు కేటలాగునకు వ్రాయుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్టు, బెజవాడ.



# సునిశితవైద్యము

సునిశితములగు జలచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, విద్యుచ్ఛికిత్స, కాంతశక్తితో చేయు చికిత్స, వర్ణచికిత్స, సూర్యోపాసన, మంత్రచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స, పవనచికిత్స, భక్తి విశ్వాసచికిత్స మొదలగునవి యిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యముకానివిగా వదలివేయబడిన అనేక విషయములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. ఇది డాక్టరు ఈ. డి. బాబిట్, ఎం. డి. ఎల్. ఎల్. డి. గారిచే ఆంగ్లేయ భాషలో వ్రాయబడిన ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, ఎన్. డి., డి. యం. గారి భాషాంతరీకరణము. 740 పుటలు. 100 చిత్రపటములు. మంచి డబిల్ క్రౌన్ 28 పానుల గ్లేజు కాగితములపై నూతనఫక్కిని ముద్రింపబడినది. మంచి నిండుక్యాలికో బైండింగు చేయబడినది. వెల రు 4-8-0. ప్రకృతిపత్రికా చందాదారులకు రు 3-8-0. పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరిన వారికి పంపబడును.

మేనేజరు,

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.